

День - понедельник  
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет  
Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg		
<b>ЗАВТРАК</b>																
175	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Делта принт, 2005</i>															
	Каша "Дружба"	200	7,52	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	0,62	186,43	0,82	200,27	43,77		
	Крупа рисовая	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0	0,011	0	0,56	1,12	0,14	21	7		
	Крупа пшеничная	19	2,19	0,627	12,635	64,98	0,57	0,079	0	0,057	5,13	0,513	44,27	15,77		
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	33	0,06	1,95	0	180	0,15	135	21		
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0		
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>															
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04		
959	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>															
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5		
	Какао-порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5		
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0		
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		18,02	18,07	85,69	581,78	122,75	0,3	4,55	1,26	446,31	3,22	457,37	110,51		
<b>ОБЕД</b>																
59	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Мозильного и В.А.Гутельяна. - М.: Делта принт, 2005</i>															
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	9,63	45,99	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,31	1,08	44	30,75		
	Морковь	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5		
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25		
	Сахар	2	0	0	2	7,98	0	0	0	0	0,06	0	0	0		
88	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Делта принт, 2005</i>															
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	24,62	24,2	9,63	353,82	337,1	0,18	33,84	2,74	51,37	2,35	247,87	45,5		
	Капуста белокочанная	50	0,9	0,05	2,35	14	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8		
	Картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,9	0,036	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9		
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8		
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4		
	Томатное пюре	2,5	0,12	0	0,48	2,55	7,5	0,003	1,125	0,025	0,5	0,057	11,7	1,25		
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0		
	Бульон или вода	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15		
261	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Делта принт, 2005</i>															
	Печень, тушенная в соусе	100	14,52	11,59	5,47	183,72	7940	0,35	16,54	2,37	22,27	11,72	192,24	19,8		

679	Мука пшеничная	3	0,33	0,05	2,02	9,87	0	0,01	0	0,05	0,72	0,06	3,45	1,31
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Соус сметанный (рец. №330)	50	0,73	2,56	2,97	38,09	20	0,01	0,04	0,12	11,65	0,11	11,81	2,65
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Каша пшеничная	150	9,35	4,42	40,81	230,29	29,67	0,12	0	3,54	146,77	1,17	147,09	29,12
	Крупа пшеничная	58,2	9,31	0,58	40,74	195,26	5,82	0,12	0	3,49	145,5	1,16	145,5	29,1
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
868	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеды		54,35	41,07	118,78	1053,48	9808,52	0,81	56,83	9,82	276,52	18,64	731,6	160,27
	Итого на 1 ребенка		72,37	59,14	204,47	1635,26	9931,27	1,11	61,38	11,08	722,83	21,86	1188,97	270,78

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

№	едеи первая	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P
<b>ЗАВТРАК</b>																
204	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2005															
	Макаронные изделия	200	11,42	10,32	43,25	312,88	80,1	0,11	0,14	1,07	188,84	1,19	154,79	18,66		
	Макаронные изделия	61,25	6,74	0,79	43,18	207,03	0	0,1	0	0,92	11,64	0,98	53,29	11,64		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02		
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7		
377	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005															
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24		
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4		
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0		
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84		
	Печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	0	0,02	0	0	4	0,3	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		16,32	12,78	82,82	555,83	80,74	0,19	3,04	1,6	210,29	3,2	199,37	37,1		
<b>ОБЕД</b>																
46	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005															
	Салат "Витаминный"	100	6,3	5,19	11,34	98,04	302,6	0,03	24,1	2,37	33,15	1,01	28,95	16,15		
	Капуста свежая	45	0,81	0,05	2,16	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2		
	Морковь	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7		
	Яблоки свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25		
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9	0,7		
	Чеснок	1	0,07	0,01	0,29	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3		
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0		
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0		
102	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005															
	Суп картофельный с бобовыми	250	25,76	22,18	19,63	379,77	313,2	0,25	13,87	2,73	44,41	3,37	253,49	55,43		
	Картофель	50	1	0,2	8,15	38,5	1,5	0,06	10	0,05	5	0,45	29	11,5		
	Горох	20	4,6	0,32	9,62	59,8	0,4	0,18	0	0,1	17,8	1,4	45,2	17,6		
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4		
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8		
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	2,2	0	0	0	0,1	0		
	Бульон или вода	175	19,89	16,63	0,35	228,92	111,3	0,1	2,37	0,32	15,81	1,37	167,89	21,13		
668	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005															
	Котлета из птицы	80	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15		
	Мякоть курицы	56	10,19	10,3	0,39	134,96	39,2	0,03	1,01	0,11	8,96	1,68	127,68	15,12		

Хлеб пшеничный	12,8	1,02	0,12	6,28	30,46	0	0,02	0	0,16	2,94	0,25	11,39	4,35
Молоко или вода	19,2	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,24	0	23,04	0,01	17,28	2,68
Сухари	8	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	20	0,16	20	4
Масло растительное	1,6	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0
679 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
Каша гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
348 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: Делта прити, 2011													
Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6
Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59
Морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	3,6	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68
Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
Томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25
Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
411 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008													
Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
Энергетическая пищевая ценность обеда		57,48	47,45	134,87	1174,12	741,05	0,7	41,39	7,97	166,99	12,67	727,94	247,95
Итого на 1 ребенка		73,8	60,23	217,69	1729,95	821,79	0,89	44,43	9,57	377,28	15,87	927,31	285,05

ень - среда  
еделея первая

Возрастная категория: 7-11 лет  
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
		Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg										
<b>ЗАВТРАК</b>																							
174 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005																							
Каша рисовая молочная	200	5,98	3,64	43,25	230,46	22	0,08	1,3	0,18	123,7	0,56	156	36										
Крупа рисовая	44	3,08	0,44	32,56	146,52	0	0,04	0	0,18	3,52	0,44	66	22										
Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	22	0,04	1,3	0	120	0,1	90	14										
Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0										
41 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыпный. - К.: А.С.К., 2005																							
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04										
7 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011																							
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	57,6	0,01	0,14	0,1	176	0,2	100	7										
951 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыпный. - К.: А.С.К., 2005																							
Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	69,2	0,11	45	7										
Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0										
Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0										
Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7										
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2										
Энергетическая пищевая ценность завтрака		16,14	19,3	85,84	585,04	135,6	0,17	2,09	0,9	380,5	1,69	338,8	63,24										
<b>ОБЕД</b>																							
45 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010																							
Винегрет овощной	100	1,37	6,19	8,45	95,59	302,15	0,05	10,25	2,8	23,2	0,86	44,97	20,75										
Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75										
Свекла	20	0,3	0,02	1,76	8,4	0,4	0	2	0,02	7,4	0,28	8,6	4,4										
Морковь	15	0,2	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7										
Огурцы соленные	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	0	1	0,02	4,6	0,12	4,8	2,8										
Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0	0,01	1,5	0,03	4,65	0,12	8,7	2,1										
Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0										
82 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005																							
Борщ с капустой и картофелем	250	24,72	24,17	13,56	369,6	351,7	0,17	24,59	2,79	51,85	2,75	243,37	49,7										
Свекла	40	0,6	0,04	3,52	16,8	0,8	0,008	4	0,04	14,8	0,56	17,2	8,8										
Капуста свежая	20	0,36	0,02	0,94	5,6	0,6	0,006	9	0,02	9,6	0,12	6,2	3,20										
Картофель	20	0,4	0,08	3,26	15,4	0,6	0,024	4	0,02	2	0,18	11,6	4,6										
Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8										

Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
Томатное пюре	7,5	0,36	0	1,425	7,65	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
Сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	0	0	0
Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
227 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Делта притт, 2005													
<b>Рыба припущенная</b>	<b>80</b>	<b>10,16</b>	<b>2,08</b>	<b>1,91</b>	<b>67,39</b>	<b>18,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>31,85</b>	<b>0,57</b>	<b>154,36</b>	<b>35,35</b>
Минтай неразделанный	61	9,7	0,55	0	43,92	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55
Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
Масса соуса(рец.330):	30	0,44	1,53	1,79	22,85	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59
171 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Делта притт, 2005													
<b>Каша рисовая</b>	<b>150</b>	<b>3,86</b>	<b>7,79</b>	<b>40,09</b>	<b>245,92</b>	<b>45</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>6,72</b>	<b>0,56</b>	<b>84</b>	<b>27,04</b>
Крупа рис	54	3,78	0,54	39,96	179,82	0	0,04	0	0,22	4,32	0,54	81	27
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04
347 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М. П. Мозильного и Т. В. Тутельяна. - М.: Делта притт, 2011.													
<b>Соус белый</b>	<b>30</b>	<b>0,17</b>	<b>1,1</b>	<b>1,06</b>	<b>15,08</b>	<b>6,75</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>0,03</b>	<b>2,51</b>	<b>0,74</b>
Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,01	0,36	0	0,45	0
Мука пшеничная	1,5	0,16	0,02	1,01	4,93	0	0	0	0,02	0,36	0,03	1,72	0,66
Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
256 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Корюкова Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.													
<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>116,4</b>	<b>163,4</b>	<b>0,01</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>12,5</b>	<b>0,65</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>
Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
<b>Энергетическая пищевая ценность обеда</b>		<b>45,18</b>	<b>42,29</b>	<b>112,72</b>	<b>1026,58</b>	<b>887,5</b>	<b>0,44</b>	<b>235,37</b>	<b>8,13</b>	<b>145,62</b>	<b>7,38</b>	<b>613,21</b>	<b>162,38</b>
<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>61,32</b>	<b>61,59</b>	<b>198,56</b>	<b>1611,62</b>	<b>1023,1</b>	<b>0,61</b>	<b>237,46</b>	<b>9,03</b>	<b>526,12</b>	<b>9,07</b>	<b>952,01</b>	<b>225,62</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День - четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg		
<b>ЗАВТРАК</b>																
168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Гутельяна. - М.: ДеЛи притт, 2010															
	Каша пшеничная	200	10,38	10,54	45,79	321,47	60,54	0,27	2,08	0,2	207,09	1,53	260,93	63,5		
	Пшено	49,5	5,7	1,63	32,92	169,29	1,49	0,21	0	0,15	13,37	1,34	115,34	41,08		
	Молоко	160	4,64	4	7,68	86,4	35,2	0,06	2,08	0	192	0,16	144	22,4		
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,8	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02		
	Сахар	5,3	0	0	5,29	21,15	0	0	0	0	0,16	0,02	0	0		
959	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005															
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5		
	Какао-порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5		
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0		
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		17,64	16,44	75,96	526,61	104,72	0,36	4,68	0,22	455,37	3,11	480,23	117		
<b>ОБЕД</b>																
33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродформ, 2004															
	Салат из свеклы	100	1,43	6,1	8,36	93,84	1,9	0,02	9,5	2,74	35,15	1,33	40,97	20,9		
	Свекла	95	1,43	0,1	8,36	39,9	1,9	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,85	20,9		
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0		
98	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи притт, 2005															
	Суп крестьянский с крупой	250	24,61	24,33	10,73	358,92	329	0,18	22,71	2,71	42,12	2,27	238,72	44,05		
	Капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,009	13,5	0,03	14,4	0,18	9,3	4,8		
	Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75		
	Крупа пшено	5	0,57	0,17	3,33	17,1	0,15	0,02	0	0,02	1,35	0,14	11,65	4,15		
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8		
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4		
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0		
	Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15		
293	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Мозильного, и В.А. Гутельяна. - М.: ДеЛи притт, 2011															
	Птица запеченая	100	23,47	29,15	0,07	356,96	74,87	0,11	2,5	2,62	22,52	1,65	202,98	24,04		
	Цыпленок-бройлер	125,3	23,43	20,17	0	275,66	50,12	0,11	2,5	0,37	17,52	1,62	200,48	23,8		
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0		

679	Масло сливочное	5,5	0,04	3,98	0,07	36,35	24,75	0	0	0,05	1,32	0,01	1,65	0,02
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,02	0,75	0,22
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>														
	<b>Каша гречневая</b>	<b>150</b>	<b>7,68</b>	<b>5,84</b>	<b>34,67</b>	<b>221,68</b>	<b>25,06</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0,53</b>	<b>13,39</b>	<b>4,07</b>	<b>182,18</b>	<b>121,22</b>
	Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
	Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
348	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. - М.: Делти притм, 2011.</i>													
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,99</b>	<b>2,23</b>	<b>20,01</b>	<b>55,57</b>	<b>0</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,13</b>	<b>6,34</b>	<b>3,6</b>
	Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
	Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59
	Морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68
	Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
	Томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25
	Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
868	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>30,22</b>	<b>123,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,36</b>	<b>19,8</b>	<b>9,7</b>
	Смесь сухофруктов	20	0,56	0	10,26	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	<b>Энергетическая пищевая ценность обеда</b>		<b>62,35</b>	<b>67,09</b>	<b>109,3</b>	<b>1291,07</b>	<b>486,9</b>	<b>0,67</b>	<b>37,08</b>	<b>9,49</b>	<b>147,18</b>	<b>11,77</b>	<b>771,59</b>	<b>248,91</b>
	<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>79,99</b>	<b>83,53</b>	<b>185,26</b>	<b>1817,68</b>	<b>591,62</b>	<b>1,03</b>	<b>41,76</b>	<b>9,71</b>	<b>602,55</b>	<b>14,88</b>	<b>1251,82</b>	<b>365,91</b>



День - пятница  
Неделя первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

№ зед.	Применение блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg						
2	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,933	27,595	152,95	142,5	0,052	0,32	0,5	10,48	0,69	30,1	10,64						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02						
	Повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,5	120	0,002	0,32	0,06	2,38	0,08	1,9	0,6						
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02						
173	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2005																			
	Каша овсяная	200	9,15	6,25	40,44	254,94	16	0,27	0,6	0,85	153,18	2,07	265,5	72						
	Крупа овсяная	50	6,15	3,05	29,75	171	0	0,25	0	0,85	32	1,95	174,5	58						
	Молоко	100	3	3,2	4,7	60	16	0,02	0,6	0	121	0,1	91	14						
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0						
41	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005																			
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04						
943	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005																			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4						
	Чай черный байховый	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4						
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2						
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		15,06	17,88	102,41	629,36	204	0,38	1,02	1,97	180,71	4,45	341,64	100,28						
	<b>ОБЕД</b>																			
46	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.																			
	Салат витаминный	100	6,3	5,19	11,34	98,04	302,6	0,03	24,1	2,37	33,15	1,01	28,95	16,15						
	Капуста свежая	45	0,81	0,05	2,16	12,6	1,35	0,01	20,25	0,05	21,6	0,27	13,95	7,2						
	Морковь	15	5,25	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7						
	Яблоки свежие	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25						
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9	0,7						
	Чеснок	1	0,07	0,01	0,29	1,49	0	0	0,1	0	1,8	0,02	1	0,3						
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0						
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0						
103	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2005																			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	22,76	19,59	21,13	350,54	313,5	0,11	18,87	1,7	31,01	2,35	231,44	45,18						
	Картофель	75	1,5	0,3	12,22	57,75	2,25	0,09	15	0,07	7,5	0,67	43,5	17,25						
	Макаронные изделия	10	1,1	0,13	7,05	33,8	0	0,01	0	0,15	1,9	0,16	8,7	1,6						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8						
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4						

643	Масло растительное	2,5	0	2,5	0	22,47	0	0	0	1,1	0	0	0,05	0
	Бульон	175	19,89	16,63	0,35	228,92	111,3	0,1	2,37	0,32	15,81	1,37	167,89	21,13
	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
	Птица тушенная в соусе	75/75	20,7	21,19	5,64	297,34	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
	Бройлер-цыпленок	106	19,82	17,06	0	233,2	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
	Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	0,45	0,006
	Мука пшеничная	3,8	0,42	0,05	2,57	12,5	0	0,01	0	0,06	0,91	0,08	4,37	1,67
	Томатное пюре	7,5	0,36	0	1,425	7,65	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
	Морковь	6	0,07	0	0,41	2,1	120	0	0,3	0,02	1,62	0,04	3,3	2,28
	Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
	Сахар	1,1	0	0	1,1	4,39	0	0	0	0	0,03	0	0	0
199	Пюре гороховое	189	20,77	7,96	43,41	328,59	42,3	0,81	0	0,54	82,26	6,32	206,1	79,24
	Горох	90	20,7	1,44	43,29	269,1	1,8	0,81	0	0,45	80,1	6,3	203,4	79,2
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	40,5	0	0	0,09	2,16	0,02	2,7	0,04
377	<i>Сборник технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи притт, 2005</i>													
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
	Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
	Энергетическая пищевая ценность обеда		75,01	54,67	119,79	1254,86	851,09	1,16	51,82	7,25	192,99	14,22	741,16	199,26
	Итого на 1 ребенка		90,07	72,55	222,2	1884,22	1055,09	1,54	52,84	9,22	373,7	18,67	1082,8	299,54

Возрастная категория: 7-11 лет

Жизнь - понедельник

Сезон: осенне-зимний

Ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg	
	<b>ЗАВТРАК</b>																
3	<i>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. М.П. Могильного М.П., 2007 г.</i>																
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,31	7,9	15,32	157,79	82,5	0,054	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54			
	Сыр	15	3,9	3,975	0,525	53,34	60	0,004	0,42	0,05	150,75	0,135	81	7,5			
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02				
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02			
75	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2005</i>																
	Каша "Дружба"	200	7,52	4,52	36,19	216,54	33,57	0,15	1,95	0,62	186,43	0,82	200,27	43,77			
	Крупа рисовая	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0	0,011	0	0,56	1,12	0,14	21	7			
	Крупа пшеница	19	2,19	0,627	12,635	64,98	0,57	0,079	0	0,057	5,13	0,513	44,27	15,77			
	Молоко пастеризованное (2,5%)	150	4,35	3,75	7,2	81	33	0,06	1,95	0	180	0,15	135	21			
	Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0			
41	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>																
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04			
51	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>																
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7			
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0			
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2			
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		19,35	22,18	94,1	656,11	172,07	0,29	3,02	1,73	417,48	2,5	392,27	81,55			
	<b>ОБЕД</b>																
59	<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тумельяна. - М.: Делта принт, 2005</i>																
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,63	42	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,28	1,08	44	30,75			
	Морковь	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5			
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25			
	Сахар	1	0	0	1	3,99	0	0	0	0	0,03	0	0	0			
136	<i>общ.ред.А.Я.Перевалова,2013г</i>																
	Свекольник	250	25,08	23,26	17,91	380,11	364,69	0,17	20,8	0,61	56,36	3,08	261,58	55,35			
	Свекла	64	0,96	0,06	5,63	26,88	1,28	0,01	6,4	0,06	23,68	0,89	27,52	14,08			
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8			
	Лук репчатый	11,25	0,15	0,02	0,92	4,61	0	0	1,12	0,02	3,48	0,09	6,52	1,57			

Картофель	43	0,86	0,17	7	33,11	1,29	0,05	8,6	0,04	4,3	0,38	24,94	9,89
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
Сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0	0,08	0	0	0
Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
Томатное пюре	3,25	0,15	0	0,61	3,31	9,75	0	1,46	0,03	0,65	0,07	2,21	1,62
Сметана	2,5	0,06	0,37	0,09	4,05	2,67	0	0,01	0	2,2	0	1,52	0,22
<b>304 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи прит.</b>													
Плов из птицы	200	49,77	9,72	35,07	426,87	497,4	0,19	5,21	0,72	90,19	3,39	417,55	198,12
Грудка куриная	196,29	46,32	3,73	0,79	221,81	137,4	0,14	3,53	0,39	15,7	2,75	335,66	168,81
Масло сливочное	7,6	0,06	5,51	0,1	50,24	34,2	0	0	0,08	1,82	0,02	2,28	0,03
Морковь	16,29	0,21	0,02	1,12	5,7	325,8	0,01	0,81	0,06	4,4	0,11	9	6,2
Лук репчатый	8,7	0,12	0,02	0,71	3,57	0	0	0,87	0,02	2,7	0,07	5,04	1,22
Крупа рисовая	43,71	3,06	0,44	32,35	145,55	0	0,04	0	0,17	65,57	0,44	65,57	21,86
<b>411 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</b>													
Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
Энергетическая пищевая ценность обед		80,25	33,84	115,42	1086,6	2363,74	0,52	32,26	2,5	189,73	9,54	803,73	309,62
<b>Итого на 1 ребенка</b>		99,6	56,02	209,52	1742,71	2535,81	0,81	35,28	4,23	607,21	12,04	1196	391,17

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
		Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg										
<b>ЗАВТРАК</b>																							
174 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005																							
Каша рисовая молочная	200	5,98	3,64	43,25	230,46	22	0,08	1,3	0,18	123,7	0,56	156	36										
Крупа рисовая	44	3,08	0,44	32,56	146,52	0	0,04	0	0,18	3,52	0,44	66	22										
Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	22	0,04	1,3	0	120	0,1	90	14										
Сахар	6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0,18	0,02	0	0										
41 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Добров, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005																							
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	45	0,001	0	0,1	2,4	0,02	3	0,04										
2 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мозильного М.П., 2007 г.																							
Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,933	27,595	152,95	142,5	0,052	0,32	0,5	10,48	0,69	30,1	10,64										
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02										
Повидло	20	0,06	0,008	12,8	48,5	120	0,002	0,32	0,06	2,38	0,08	1,9	0,6										
Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02										
377 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005																							
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24										
Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4										
Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0										
Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84										
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2										
Энергетическая пищевая ценность завтрака					607,26																		
<b>ОБЕД</b>																							
43																							
Салат из белокочанной капусты	100	1,71	6,11	10,26	103,89	202,4	0,04	37,5	2,78	44,35	0,65	36,22	18										
Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	22,4	2,4	0,02	36	0,08	38,4	0,48	24,8	12,8										
Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,01	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8										
Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4										
Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0										
Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0										
96 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: ДеЛи принт, 2005																							
Рассольник ленинградский	250	23,59	23,19	17,3	371,22	322,25	0,2	19,29	2,74	34,05	2,43	251,63	48,49										
Картофель	75	1,5	0,3	12,23	57,75	2,25	0,09	15	0,08	7,5	0,67	43,5	17,25										
Крупа перловая	5	0,46	0,05	3,34	15,75	0	0,006	0	0,05	1,9	0,09	16,15	2										
Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8										

Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0	0	0,5	0,01	1,55	0,04	2,9	0,7
Огурцы соленые	15	0,12	0,01	0,25	1,95	0,75	0,003	0,75	0,01	3,45	0,09	3,6	2,1
Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
Бульон или вода	187,5	21,31	17,81	0,38	245,27	119,25	0,1	2,54	0,35	16,95	1,47	179,88	22,64
227 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мосильного. - М.: ДеЛи принт, 2005													
<b>Рыба припущенная</b>	<b>80</b>	<b>10,16</b>	<b>2,08</b>	<b>1,91</b>	<b>67,39</b>	<b>18,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>31,85</b>	<b>0,57</b>	<b>154,36</b>	<b>35,35</b>
Минтай неразделанный	61	9,7	0,55	0	43,92	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55
Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
Масса соуса(рец.330):	30	0,44	1,53	1,79	22,85	12	0,01	0,02	0,43	6,99	0,07	7,09	1,59
694 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>	<b>3,26</b>	<b>4,91</b>	<b>22,06</b>	<b>145,97</b>	<b>32,65</b>	<b>0,16</b>	<b>25,95</b>	<b>0,18</b>	<b>41,1</b>	<b>1,18</b>	<b>96,25</b>	<b>32,68</b>
Картофель	128,3	2,57	0,51	20,91	98,79	3,85	0,15	25,66	0,13	12,83	1,15	74,41	29,51
Молоко	22,5	0,65	0,56	1,08	12,15	4,95	0,01	0,29	0	27	0,02	20,25	3,15
Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
256 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Корова Л. С., доц. Добросердова Н. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.													
<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>116,4</b>	<b>163,4</b>	<b>0,01</b>	<b>200</b>	<b>0,76</b>	<b>12,5</b>	<b>0,65</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>
Шиповник	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4
Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
<b>Энергетическая пищевая ценность обеда</b>		<b>43,62</b>	<b>37,25</b>	<b>99,18</b>	<b>921,47</b>	<b>739,2</b>	<b>0,58</b>	<b>283,21</b>	<b>7,89</b>	<b>182,45</b>	<b>7,44</b>	<b>622,46</b>	<b>163,32</b>
<b>Итого на 1 ребенка</b>		<b>55,57</b>	<b>52,53</b>	<b>204,61</b>	<b>1528,73</b>	<b>949,34</b>	<b>0,78</b>	<b>287,73</b>	<b>9,2</b>	<b>336,48</b>	<b>10,42</b>	<b>856,14</b>	<b>228,44</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

день - среда

бедня вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg															
<b>ЗАВТРАК</b>																													
44	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.																												
	Суп молочный с макаронами	250	7,91	6,31	23,64	189,74	48,14	0,1	1,35	0,01	249,54	0,43	202,14	32,06															
	Молоко	193,3	5,6	4,83	7,73	102,5	42,52	0,07	1,35	0	231,96	0,19	173,97	27,06															
	Макаронные изделия	20	2,3	0,58	13,4	69	0	0,03	0	17,2	0,24	27,8	5																
	Масло сливочное	1,25	0,01	0,9	0,01	8,26	5,62	0	0,01	0,3	0	0,37	0																
	Сахар	2,5	0	0	2,5	9,98	0	0	0	0,08	0	0	0																
209	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозгиного. - М.: Делта принт, 2005																												
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	104	0,02	0	0,24	22	1	76,8	4,8															
959	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005																												
	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5															
	Какао-порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5															
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0																
	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28															
	Печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	0	0,02	0	0	4	0,3	0																
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2															
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		24,89	19,21	78,41	636,88	196,32	0,29	3,95	0,79	533,02	4,11	533,04	103,56															
<b>ОБЕД</b>																													
33	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Латишовой. - М.: Хлебпродинформ, 2004																												
	Салат из свеклы	100	1,43	6,1	8,36	93,84	1,9	0,02	9,5	2,74	35,15	1,33	40,97	20,9															
	Свекла	95	1,43	0,1	8,36	39,9	1,9	0,02	9,5	0,1	35,15	1,33	40,85	20,9															
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0															
88	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозгиного. - М.: Делта принт, 2005																												
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	24,62	24,2	9,63	353,82	337,1	0,18	33,84	2,74	51,37	2,35	247,87	45,5															
	Капуста белокочанная	50	0,9	0,05	2,35	14	1,5	0,015	22,5	0,05	24	0,3	15,5	8															
	Картофель	30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,9	0,036	6	0,03	3	0,27	17,4	6,9															
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8															
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4															
	Томатное пюре	2,5	0,12	0	0,48	2,55	7,5	0,003	1,125	0,025	0,5	0,057	11,7	1,25															
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0															
	Бульон или вода	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15															

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
80/150	23,41	22,3	20,64	378,76	488,4	0,22	26,88	2,45	36,23	2,7	256,91	56,99	
Рагу из птицы													
Бройлер-цыпленок	109,8	20,53	17,67	241,56	43,92	0,09	2,19	0,32	15,37	1,42	175,68	20,86	
Картофель	96	1,92	0,38	73,92	2,88	0,11	19,2	0,09	9,6	0,86	55,68	22,08	
Морковь	21	0,27	0,02	7,35	420	0,01	1,05	0,08	5,67	0,14	11,55	7,98	
Томатное пюре	7,2	0,34	0	7,34	21,6	0,01	3,24	0,07	1,44	0,16	4,89	3,6	
Лук репчатый	12	0,16	0,02	4,92	0	0	1,2	0,02	3,72	0,09	6,96	1,68	
Масло растительное	4,2	0	4,19	37,75	0	0	0	1,84	0	0	0,08	0	
Мука пшеничная	1,8	0,19	0,02	5,92	0	0	0	0,03	0,43	0,03	2,07	0,79	
868 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	123,06	0,1	0	0,2	0	13,2	0,36	19,8	9,7	
Смесь сухофруктов	20	0,56	0	43,26	0,1	0	0,2	0	12,6	0,3	19,8	9,7	
Сахар	20	0	0	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8	
Энергетическая пищевая ценность обеда		54,24	53,28	1066,08	827,9	0,52	70,42	8,75	154,55	8,7	646,15	158,49	
Итого на 1 ребенка		79,13	72,49	1702,96	1024,22	0,81	74,37	9,54	687,57	12,81	1179,19	262,05	



Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

День - четверг  
Неделя вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
309	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.													
	Каша манная молочная	200	7,71	6,75	41,51	258,63	46,04	0,1	1,39	0,72	138,63	0,58	135,54	22,99
	Молоко	107	3,1	2,68	5,1	57,78	23,54	0,04	1,39	0	128,4	0,11	96,3	14,98
	Крупа манная	44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	0	0,06	0	0,67	8,88	0,44	37,74	7,99
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
	Сахар	5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0,15	0,02	0	0
3	«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мозильного М.П., 2007 г.													
	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,31	7,9	15,32	157,79	82,5	0,054	0,42	0,49	158,85	0,745	109,2	17,54
	Сыр	15	3,9	3,975	0,525	53,34	60	0,004	0,42	0,05	150,75	0,135	81	7,5
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	22,5	0	0	0,05	1,2	0,01	1,5	0,02
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,73	71,4	0	0,05	0	0,39	6,9	0,6	26,7	10,02
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Напиток кофейный с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	69,2	0,11	45	7
	Кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
	Молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		19,46	17,16	99,29	632,1	139,54	0,234	2,46	1,73	375,88	2,235	324,54	60,73
<b>ОБЕД</b>														
59	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Делта притт, 2005													
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,63	42	1501,25	0,06	6,25	0,35	24,28	1,08	44	30,75
	Морковь	75	0,98	0,08	5,18	26,26	1500	0,05	3,75	0,3	20,25	0,53	41,25	28,5
	Яблоки	25	0,1	0,1	2,45	11,75	1,25	0,01	2,5	0,05	4	0,55	2,75	2,25
	Сахар	1	0	0	1	3,99	0	0	0	0	0,03	0	0	0
98	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозильного. - М.: Делта притт, 2005													
	Суп крестьянский с крупой	250	24,61	24,33	10,73	358,92	329	0,18	22,71	2,71	42,12	2,27	238,72	44,05
	Калуста	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,009	13,5	0,03	14,4	0,18	9,3	4,8
	Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75
	Крупа пшено	5	0,57	0,17	3,33	17,1	0,15	0,02	0	0,02	1,35	0,14	11,65	4,15
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	Бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
668	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Котлета из птицы	80	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15
	Мякоть курицы	56	10,19	10,3	0,39	134,96	39,2	0,03	1,01	0,11	8,96	1,68	127,68	15,12

Хлеб пшеничный	12,8	1,02	0,12	6,28	30,46	0	0,02	0	0,16	2,94	0,25	11,39	4,35
Молоко или вода	19,2	0,55	0,48	0,92	10,36	4,22	0	0,24	0	23,04	0,01	17,28	2,68
Сухари	8	1,28	0,08	5,6	26,84	0,8	0,01	0	0,48	20	0,16	20	4
Масло растительное	1,6	0	1,59	0	14,38	0	0	0	0,7	0	0	0,03	0
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005</i>													
<b>Каша ячневая</b>	<b>150</b>	<b>4,89</b>	<b>4,47</b>	<b>31,79</b>	<b>186,84</b>	<b>23,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0,78</b>	<b>40,07</b>	<b>0,88</b>	<b>167,95</b>	<b>24,27</b>
Крупа ячневая	48,5	4,85	0,63	31,72	151,805	0	0,13	0	0,73	38,8	0,87	166,36	24,25
Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тутельяна. - М.: Делта прит, 2011.</i>													
<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,99</b>	<b>2,23</b>	<b>20,01</b>	<b>55,57</b>	<b>0</b>	<b>2,17</b>	<b>0,07</b>	<b>2,2</b>	<b>0,13</b>	<b>6,34</b>	<b>3,6</b>
Масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0
Мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0	0,02	0,32	0,02	1,55	0,59
Морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68
Лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08
Томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25
Сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008</i>													
<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>121,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0
Сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,2</b>	<b>9,66</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>4,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>6,6</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>14</b>	<b>1,56</b>	<b>63,2</b>	<b>18,8</b>
<b>Энергетическая пищевая ценность</b>		<b>48,32</b>	<b>43,22</b>	<b>120,38</b>	<b>1062,39</b>	<b>1954,29</b>	<b>0,53</b>	<b>32,38</b>	<b>6,18</b>	<b>182,51</b>	<b>8,45</b>	<b>713,99</b>	<b>154,22</b>
<b>обед</b>													
Итого на 1 ребенка		67,78	60,38	219,67	1694,49	2093,83	0,76	34,84	7,91	558,39	10,69	1038,53	214,95

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А (мкг)	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Делта принт, 2005													
	Запеканка из творога	180	29,08	19,7	47,28	487,53	139,35	0,09	1,06	0,86	364,49	1,08	417,79	49,07
	Творог	128	23,04	11,52	3,84	216,32	70,4	0,05	0,64	0,25	209,92	0,51	281,6	29,44
	Крупа манная	8,4	0,86	0,08	5,93	27,97	0	0,01	0	0,12	1,68	0,08	6,3	1,51
	Сахар	11,2	0	0	11,17	44,68	0	0	0	0	0,33	0,03	0	0
	Яйца	10	1,27	1,15	0,07	15,7	26	0	0	0,06	5,5	0,25	19,2	1,2
	Масло сливочное	5,6	0,04	4,06	0,07	37,01	25,2	0	0	0,05	1,34	0,01	1,68	0,02
	Сухари	5,6	0,89	0,05	3,92	18,78	0,56	0,01	0	0,33	14	0,11	14	2,8
	Сметана	5,6	0,14	0,84	0,2	9,07	5,99	0	0,02	0,01	4,92	0,01	3,41	0,5
	Молоко стуженое с сахаром	40	2,84	2	22,08	118	11,2	0,02	0,4	0,04	126,8	0,08	91,6	13,6
943	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,37	0,5	0	0,1	0	5,45	0,87	8,24	4,4
	Чай черный байховый	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Энергетическая пищевая ценность завтрака		32,44	20,15	81,52	642,9	139,85	0,15	1,16	1,38	379,14	2,75	460,83	66,67
<b>ОБЕД</b>														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делта принт, 2010														
45														
	Винегрет овощной	100	1,37	6,19	8,45	95,59	302,15	0,05	10,25	2,8	23,2	0,86	44,97	20,75
	Картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75
	Свекла	20	0,3	0,02	1,76	8,4	0,4	0	2	0,02	7,4	0,28	8,6	4,4
	Морковь	15	0,2	0,02	1,04	5,25	300	0,01	0,75	0,06	4,05	0,11	8,25	5,7
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,6	1	0	1	0,02	4,6	0,12	4,8	2,8
	Лук репчатый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0	0,01	1,5	0,03	4,65	0,12	8,7	2,1
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0
87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делта принт, 2010													
	Суп с рыбными консервами	250	7,85	14,66	16,88	231,61	344,2	0,09	15,56	3,87	29,41	1,49	152,12	41,83
	Консервы рыбные	40	5,76	11,56	0	127,2	0	0,01	0	3,68	14,4	0,64	89,6	16
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	53,9	2,1	0,08	14	0,07	7	0,63	40,6	16,1
	Морковь	16,25	0,21	0,01	1,12	5,68	325	0	0,81	0,06	4,38	0,11	8,93	6,17
	Лук репчатый	7,5	0,1	0,01	0,61	3,07	0	0	0,75	0,01	2,32	0,06	4,35	1,05
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,7	16,65	0	0	0	0,02	0,4	0,05	7,5	2,5
	Масло сливочное	3,8	0,03	2,75	0,04	25,11	17,1	0	0	0,03	0,91	0	1,14	0,01
643	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													

Пшца тушенная в соусе	75/75	20,7	21,19	5,64	297,34	191,65	0,11	5,95	1,81	19,72	1,67	184,29	28,05
Бройлер-цыпленок	106	19,82	17,06	0	233,2	42,4	0,09	2,12	0,31	14,84	1,37	169,6	20,14
Масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	1,32	0	0	0,6	0
Масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0	0,015	0,36	0,003	0,45	0,006
Мука пшеничная	3,8	0,42	0,05	2,57	12,5	0	0,01	0	0,06	0,91	0,08	4,37	1,67
Томатное пюре	7,5	0,36	0	1,425	7,65	22,5	0,011	3,38	0,08	1,5	0,17	5,1	3,75
Морковь	6	0,07	0	0,41	2,1	120	0	0,3	0,02	1,62	0,04	3,3	2,28
Лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21
Сахар	1,1	0	0	1,1	4,39	0	0	0	0	0,03	0	0	0
679 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005													
Каша гречневая	150	7,68	5,84	34,67	221,68	25,06	0,26	0	0,53	13,39	4,07	182,18	121,22
Крупа гречневая	60,6	7,64	2	34,6	186,65	1,21	0,26	0	0,48	12,12	4,06	180,59	121,2
Масло сливочное	5,3	0,04	3,84	0,07	35,03	23,85	0	0	0,05	1,27	0,01	1,59	0,02
377 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мозыльско. - М.: ДеЛи принт, 2005													
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,25	63,75	0,64	0	2,9	0,01	8,25	0,91	9,78	5,24
Чай - заварка	50	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
Сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0,03	0	0,26	4,6	0,4	17,4	6,6
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,4	0,07	0	0,56	14	1,56	63,2	18,8
Энергетическая пищевая ценность обеда		42,08	48,62	103,91	1026,57	864,1	0,61	34,66	9,84	112,57	10,96	653,94	242,49
Итого на 1 ребенка		74,52	68,77	185,43	1669,47	1003,95	0,76	35,82	11,22	491,71	13,71	1114,77	309,16